

Estratto da “La Bellezza e l’Anima” di Piero Ferrucci

I benefici della bellezza

Il canto degli uccelli la mattina presto. I volti nobili di Piero della Francesca. L'eleganza di un'equazione. Le onde che si frangono sulla riva del mare. Un atto di gentilezza gratuita. Una sarabanda di Bach. Lo sguardo di un bambino. Il cielo stellato in una notte d'estate.

La bellezza plasma le nostre vite in mille modi: nell'interiorità anzitutto, toccando le nostre emozioni e influenzando sui nostri valori e modi di pensare, poi nell'estensione della vita sociale, modellando le nostre scelte e i nostri rapporti, infine in intensità, pervadendo di una nuova energia e luminosità ogni aspetto della nostra esistenza, non solo in superficie e con impressioni momentanee, ma nel profondo, e con un'azione che attraverso il tempo continua a lavorarci dentro.

La bellezza però definisce il nostro mondo anche in un'altra maniera: con la sua mancanza. Triste a dirsi, la bellezza è spesso assente dalle nostre vite. Quando ciò accade, si diffonde un gelo, un grigiore, che pur essendo intollerabile diventa un'abitudine. Anche se la bellezza, come vedremo, è sempre a portata di mano: basta essere aperti. Queste sono cose che tutti sanno, o dovrebbero sapere. Parlare di come la bellezza arricchisce la nostra vita è imbarazzante tanto è ovvio, ma cruciale tanto è urgente.

I suoi benefici sono molti. **Il bello rinforza la nostra salute, stimola l'intelligenza, cambia i nostri rapporti. E trasforma la nostra etica.** Ma il beneficio essenziale è di **non aspettarsi benefici.** Godere della bellezza per

quello che è, non per acquisire altri vantaggi: gratis. Svincolandosi dalle aspettative, si arriva al cuore del bello.

La bellezza è una risorsa formidabile dai mille risvolti. Vedere un quadro ai piedi del letto in ospedale ci fa guarire prima. Camminare fra gli alberi ci fa diventare più creativi. Andare a esposizioni e concerti ci fa vivere più a lungo. E così via. Tutto provato, ricerca dopo ricerca.

Però attenzione: **la bellezza ci insegna proprio a godere di qualcosa che non serve a nulla.** A che ci servono un adagio di Mozart, o i colori di un arcobaleno, o la splendida geometria di un fiocco di neve?

La bellezza ci insegna ad apprezzare un valore intrinseco. Non guardo un paesaggio per sentirmi più tranquillo e ridurre gli psicofarmaci, ma solo perché è bello. Non studio uno strumento musicale per stimolare il cervello, ma perché mi diverto a suonare. Non leggo Anna Karenina per sviluppare empatia, ma perché mi appassiona. Proprio come non cerco un amico perché è ricco, e non mangio i mirtilli perché fanno bene alla vista. Contributo principale della bellezza è proprio di condurci ad apprezzare e amare le cose e le persone senza aspettative di vantaggi ulteriori: solo per ciò che sono.

Apprezzare la bellezza è il vero fine. Stare meglio di salute, avere migliori rapporti con gli altri, godere di una migliore qualità della vita - tutto questo ci viene dato in più. Il grande insegnamento del bello è proprio questo modo di vivere e di pensare. All'opposto della modalità utilitaristica, che non si accontenta mai, questo è un modo di essere che è dimentico di ogni tornaconto, liberamente fluttuante, gratuito.

Perché, allora, parlare di tutti gli altri benefici che la bellezza ci porta? Perché, studiandoli, capiamo molto meglio chi noi siamo e come funzioniamo, uomini e donne di oggi, l'apice di un immenso cammino evolutivo. Capiamo meglio la natura umana. E capiamo che la bellezza non è un accessorio, o un lusso per élite, ma un nostro bisogno vitale, come l'ossigeno, il cibo, il sonno, o l'amore.

Il potere del bello

La bellezza è un fattore essenziale della nostra esistenza, e **può influire su tutte le nostre funzioni**. Da molti anni tengo corsi su questo tema, lo affronto nelle sedute di psicoterapia, e ho fatto interviste a varie persone sugli effetti e le caratteristiche delle esperienze estetiche.

Le reazioni degli intervistati sono forti. Mentre rievocano le loro esperienze del bello, i loro occhi scintillano, il volto intero sorride. Il respiro si fa più ampio, la voce più profonda e vibrante. La postura diventa più aperta. Spesso in pochi momenti diventano un'altra persona. È chiaro che la bellezza è un evento che coinvolge tutto l'organismo.

Non crediate che le esperienze siano tutte a livelli eccelsi. Anzi. Molte sono comuni e caserecce. I soggetti hanno trovato il bello nel vecchio muro scolorato di un rudere; in una cravatta originale; in una vecchia canzone sentita per caso camminando in strada; in un gol miracoloso o in un piatto di spaghetti presentato bene. Così è: questa è la nostra vita, giorno dopo giorno. **È lì che dobbiamo cercare.**

Al tempo stesso c'è, nell'esperienza del bello, un sentimento di elevazione, l'impressione di trovarsi davanti a qualcosa di puro e libero, qualcuno direbbe:

di sacro. Molto al di sopra delle solite beghe e preoccupazioni. Si capisce che la bellezza è un tesoro che non possiamo permetterci di ignorare.

In questa ricerca ciò che più mi ha colpito è stata la ricchezza e l'intensità degli effetti che il bello ha sulla nostra personalità: «Mi dimentico tutte le paure», «Capisco molte cose», «Intravedo la felicità», «Mi sento sollevata e appagata», «Sono grato di essere vivo».

Sempre più mi sono accorto che **la bellezza è un bisogno vitale**. Al termine dei seminari che conduco su questo tema, spesso i partecipanti mi dicono: «Pensavo che la bellezza fosse un'esperienza occasionale, come gustare un quadro o un brano musicale, invece mi sono accorto che riguarda tutti gli aspetti della mia esistenza e va dritto al cuore di ciò che io sono».

In questo libro includo anche alcune mie personali esperienze estetiche nel loro farsi e dopo, quando allontanandosi hanno lasciato la loro traccia benefica. Ne parlo non per autocompiacimento, ma solo perché è per me il materiale di studio più prossimo e forse affidabile. Credo nell'importanza e utilità dell'introspezione: il nostro mondo interno è il nostro laboratorio. Questo comunque, come vedremo, è un esercizio utile per tutti: il diario della bellezza.

Sulla bellezza e i suoi vari aspetti ci sono numerosi contributi, in campi molto diversi - antropologia culturale e psicologia, neuroscienze, sociologia, etologia, storia dell'arte, medicina, pedagogia, filosofia. Questi studi illuminano la complessità del fenomeno. Alcuni sono di grande interesse ed eleganza, e di notevole spessore. Ne incontreremo parecchi che servono a meglio inquadrare le esperienze singole. Lo studio della bellezza ha oggi una base scientifica forte.

C'è poi un altro aspetto che rende la nostra indagine più complessa e affascinante: **l'esperienza del bello è multidimensionale**. Quando ci accade, di certo, un fatto unitario.

Ciò non toglie, tuttavia, che a generare quest'esperienza sia una varietà di fattori indipendenti e, a volte, casuali. Per esempio, sono davanti a un tempio greco: che armonia, che meraviglia.

Da cosa è provocata la mia esperienza del bello? Sono le perfette proporzioni del tempio (il canone aureo, sorta di codice del bello che per la Grecia classica era il cuore di ogni forma artistica) o sono i rossi e i gialli di papaveri e ginestre, il profumo di mare e gli aromi delle erbe, l'aria tersa e il panorama circostante che amplificano il piacere estetico? Oppure, se il tempio mi appare invece a poco a poco una mattina di novembre, emergendo misterioso dalle brume, è proprio il suo svelarsi graduale che lo rende bello ai miei occhi? O magari potrebbe essere l'eco della mitologia greca studiata molti anni prima? O, ancora, a emozionarmi sono la ruvidezza e il disfacimento della pietra millenaria, e se guardassi una copia nuova dello stesso tempio (in realtà molto più simile all'originale nel momento della creazione) rimarrei indifferente?

E infine: sto visitando il tempio con la persona che amo, e ciò rende questo momento intensissimo e memorabile. E se fossi, invece, in una comitiva di turisti beceri che intagliano il loro nome sulle colonne e gettano per terra le lattine di Coca-Cola? Tutto sarebbe diverso. **Molto dipende dal contesto.**

Ostacoli al bello

C'è allora da domandarsi come mai, se la bellezza è vitale, e se la possiamo trovare tutt'attomo a noi, così spesso **finiamo per ignorarla**. La risposta è che ci sono vari **ostacoli di natura psichica e sociale** al godimento del bello.

Anzitutto **aleggia il pregiudizio: bellezza uguale fatuità**. Così effimera e sfuggente, desta sospetto. Molto più importanti i bulloni, il cemento, i numeri, i computer, i motori, le turbine, e tutto ciò che fa rumore e cambia il mondo.

Dopotutto, non siamo stati educati così fin da bambini? Guardare alla finestra le rondini volare, o rivivere i nostri sogni anziché seguire le lezioni, non andava bene. Troppo spesso «bello» è considerato sinonimo di «frivolo».

E poi, molti di noi sono portati a pensare di non meritare la bellezza. Arriva un regalo stupefacente, e alcuni non si sentono all'altezza: essere felici mentre gli altri sono in difficoltà sembra un passatempo egoista. E un lusso che non si possono permettere.

Altri pensano che per apprezzare la bellezza bisogna essere colti. Bisogna aver letto molti libri, essere documentati, collezionare mobili e oggetti antichi. Bisogna far parte di un'élite. Questo è un pregiudizio dei più dannosi: se è vero che qualche incontro o lettura possono a volte aiutare a capirla e gustarla, è anche vero che la bellezza è gratis, è disponibile a tutti in moltissime forme e maniere.

Ad altri, ancora, **la bellezza fa paura**. Sanno che per apprezzarla devono abbassare le difese, diventare più vulnerabili, più aperti. E siccome questo in passato ha provocato loro ferite dolorose, preferiscono non rischiare.

Un ulteriore ostacolo, ancora più profondo, è la paura di perdere il controllo. C'è il timore che, se apprezziamo la bellezza, se ci lasciamo veramente andare, la nostra personalità cambierà per sempre. L'esperienza del bello può essere un terremoto. La gioia della bellezza può sconvolgere.

Questo è forse l'ostacolo fondamentale. Preferiamo una mediocrità rassicurante a uno splendore che potrebbe far traballare le nostre sicurezze.

Il brutto che avanza

Intanto il brutto si fa strada minaccioso. Così come il bello ci regala innumerevoli benefici, il brutto in tutte le sue forme ha un effetto distruttivo sulla psiche umana. Ci deprime e ci ferisce, scompiglia il nostro mondo interno, lo rende disarmonico e caotico. Ci disorienta, ci impoverisce, ci fa sentire deboli e incapaci. **Ci lacera.**

James Hillman, uno dei pochi psicologi che abbiano messo in rilievo l'importanza della bellezza, in *The Practice of Beauty* (1998) si domanda quanto ci può venire a costare la bruttezza che ci circonda:

Quanto ci costa in assenteismo al lavoro; in ossessioni sessuali, percentuali di abbandono della scuola, sovralimentazione e disturbi dell'attenzione; in cure farmacologiche e industrie che coltivano la gigantesca evasione dello shopping all'insegna dello spreco, nella dipendenza chimica, nella violenza sportiva, e nel colonialismo mascherato da turismo? Non può darsi che le cause dei maggiori problemi sociali, politici ed economici del nostro tempo possano essere trovate nella repressione della bellezza?

Così come il valore benefico del bello non è riconosciuto, non è riconosciuta neanche la potenza malefica del brutto. E allora ne siamo invasi. Nei miei seminari sulla bellezza chiedo a un certo punto ai partecipanti di pensare al brutto e agli effetti che ha avuto su di loro.

È una parte del seminario che affronto con difficoltà, perché so che le persone presenti in una certa misura soffriranno.

Eppure, per capire davvero la bellezza, dobbiamo anche comprendere che cos'è il brutto, altrimenti la bellezza rimane un episodio sentimentale e superficiale. I partecipanti, pensando a esempi di brutto, menzionano i videogiochi violenti, il modo in cui sono uccisi gli animali al macello, le colate di cemento che stuprano il paesaggio, la pedofilia, o ancora gli orrori della guerra, le mine che uccidono gli innocenti. L'atmosfera si fa pesante, i confini fra brutto e malvagio si confondono, e ognuno vede la distruttività implacabile del brutto che avanza.

La nostra società non riconosce il bisogno di bellezza. O meglio, lo riconosce solo per sfruttarlo. Anzitutto, lo fa con tutte le grandi iniziative commerciali volte a convincerci che la bellezza si può possedere. E si può possedere soltanto se si è belli. E si è belli solo se si usa una certa crema, se si indossa un certo vestito, se si compra un certo gadget o un certo modello di occhiali, o una particolare automobile sportiva.

La bellezza è ridotta a merce. La felicità che la bellezza può offrire è data dall'acquisto di quella merce. E tutto è permeato dall'ansia di non essere all'altezza. Di non essere belli, di non partecipare a un mondo ricco, smagliante, quasi divino, con il quale l'industria dei media ogni giorno ci seduce.

Ridurre la bellezza a merce che si può comprare al supermercato universale non ci fa cogliere un suo aspetto essenziale: **la bellezza non è un oggetto, ma una maniera di essere.**

Anche se i capolavori dell'arte e le meraviglie della natura sono più disponibili di una volta, rischiamo di attraversare la nostra vita rimanendo ciechi alla bellezza, fino a quando non abbiamo capito la sua importanza e non abbiamo deciso di accoglierla nel nostro essere.